



PM



Måren Orienteringsklubb ønsker velkommen til
FOLLOLØPET 2013 og
Trimtex cup med uttak til Unionsmatchen

Søndag 26. mai 2013 på To gård, Nesodden

Fremmøte og parkering

Ved Alværn ungdomsskole og Bjørnemyr skole ved FV157: <http://kart.gulesider.no/m/nU3z7>
GPS-koordinater: N59.8208, Ø10.6343

NB! Begrenset parkeringskapasitet ved Alværn (vi får ikke parkere på kunstgressbanen).
Det oppfordres sterkt til samkjøring. Fulle biler vil bli prioritert for parkering ved Alværn, de øvrige må påregne 1 km ekstra spasertur fra Bjørnemyr skole.

Fra Alværn ungdomsskole er det ca 15 minutter gange inn til samlingsplass.

Hvis du reiser kollektivt, går det båt fra Aker brygge hver time, videre med buss til Alværn.

Terreng

Terrenget er variert og tildels krevende o-teknisk. Stort sett god løpbarhet. Det er fortsatt mye vann i terrenget etter den siste nedbøren.

Klasser

Trimtex-cup	Delkonkurransen 3	Mellomdistanse
Klasse	Nivå	Løypelengde
H15-16	A	3.3 km
D15-16	A	3.1 km
D13-14	B	2.8 km
H13-14	B	2.9 km

Øvrige klasser	Langdistanse
A-nivå:	Løypelengde
H21-	7.9 km
D21, H17-20, H35-	6.6 km
H40-, H45-	5.4 km
D17-20, H50-, H17-AK	4.9 km
D35-, H55-	4.4 km
D40-, D45-, H60-	4.0 km
D17-AK, D50-, D55-, H65-	3.4 km
D60-, D65-, D70-, D75-, D80-, D85-, H70-, H75-, H80-, H85-	3.1 km
B-nivå:	
D17-B, H17-B, D35-B, H35-B	3.4 km
C-nivå:	
D17-C, H17-C	3.5 km
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2.2 km
D-10, H-10	2.1 km
N-nivå:	
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	2.1 km
D10-12N, H10-12N, N-åpen	1.9 km

Komplette startlister er oppslått på samlingsplass. Sjekk brikkenummer og foreta evt. korreksjoner i sekretariatet.

Start

Sør på samlingsplass, samme startsted for alle klasser.

Startprosedyre

Opprop 3 minutter før start

Fri start for N-åpen mellom kl 10 og 12:30

Det vil være løse postbeskrivelser på start for alle klasser.

Startpost ca 20 m etter start.

Ingen lagsposer

Det er ikke lagsposer.

Selvbetjening av backuplapper på start

N-klasser og klasser t.o.m. 12 år, samt D/H 13-16C får kartet utdelt klubbvis ved henvendelse i N-teltet på samlingsplass.

Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket.

Kart

Kartet har målestokk 1:10 000, 5 m ekvidistanse, utgitt 2011.

Den korteste N-løypa får kart i målestokk 1:5000

Klasser fra 55 år og eldre får kart i målestokk 1:7500

Spesielt for N-løpere:

- På kartet er det korrigerert inn forlengelse av en sti på vei til 2. post.
- Mot slutten av løypa er det flere små kraftledninger/luftstrekkinger men bare den store er med på kartet.

Trimtex-cup

Ledertrøyer og klatretrøyer utdeles på samlingsplass.

Alle løpere i Trimtex-cup skal bære startnummer. Nummeret finnes på start. Det er løpers ansvar å finne riktig startnummer og feste skikkelig med sikkerhetsnåler.

Alle Trimtexklasser har et klatrestrekk fra post 3 til post 4, der det konkurreres om beste strekktid. På toppen av klatrestrekket er det meldepost for Trimtexklassene.

Det er forvarsel for Trimtex-klassene ca 400 meter før mål.

Forbudte områder

Mot slutten av løypa passerer løperne nær private eiendommer. Det er forbudt å løpe i hager og gjennom hus. Men det er tillatt å løpe over jordene på To gård.

Spesielle forhold

Det er mange poster i skogen, husk å sjekke kodene!

Premiering

I henhold til NOFs regler.

Premieutdeling fortløpende etter hvert som klassene blir ferdige.

Toalett

Damene har trilledoer ved låven nordvest på samlingsplass, se skilt. Det er også et luksustoalett (pigskofritt!) i Tohuset, til venstre i gangen.

Herrene har doer i Drengestua, nord på samlingsplass.

Klubbtekt

Plasseres sør på samlingsplass, mellom innløp og start. Ingen tekt nord for innløpet!

Vask

Våtklut. Badevannet i Oslofjorden er også smeltet, så det er mulig å ta en dukkert ved Fagerstrand – følg RV157 videre sørover og ned mot sjøen.

Barnepark og småtroll

På samlingsplass

Førstehjelp

Tilgjengelig ved salget